

# COMMENT SOIGNER LA TRYPOPHOBIE ?

par psychologue Carine Grzesiak

Le fait de ne pas supporter les objets ou images présentant beaucoup de petits trous est une phobie appelée scientifiquement, la tryphobie.

Quelle est sa signification ?

D'où vient-elle et comment la soigner ?

## Définition

La tryphobie est une phobie spécifique peu connue mais relativement fréquente. Elle se caractérise par la peur panique et inexplicée des trous.

Des trous que l'on peut apercevoir dans un nid d'abeilles, une éponge, un morceau de fromage ou encore une tablette de chocolat au riz soufflé.

On remarque aussi une certaine forme de dégoût des maladies infectieuses et de décomposition, notamment des maladies de peau.

## Symptômes

La tryphobie peut entraîner une réaction émotionnelle très inconfortable voire douloureuse face à des images qui peuvent représenter des trous.

Des symptômes corporels tels qu'une augmentation du rythme cardiaque, des démangeaisons ou encore un impact sur le rythme respiratoire, peuvent se manifester. Le sujet a également tendance à éviter la situation ou l'objet à l'origine de sa phobie.

## Origine

Des chercheurs ont mis en évidence un lien possible avec un réflexe de fuite devant des animaux venimeux, hérité de nos ancêtres.

## Solutions

À l'instar des autres phobies comme la phobie du vide, des clowns, des pieds, la tryphobie se traite en suivant une thérapie comportementale et cognitive (TCC), avec protocole d'exposition dans un cadre rassurant afin de faire disparaître progressivement l'anxiété.

Le fait d'être confronté volontairement au sujet phobogène régulièrement et progressivement contribue également à faire disparaître la peur.

L'hypnose est également un outil efficace pour dissocier le patient de sa phobie, celui-ci peut ainsi retrouver de la souplesse et de la flexibilité dans son quotidien.

Enfin, le Ritmo et l'EMDR, outils de gestion des traumatismes peuvent également être utilisés suivant l'origine de la phobie.

## Quels tests faire ?

Pour valider une tryphobie, le patient est exposé à des images, des photos et vidéos représentant des trous afin de voir si cela a un impact émotionnel, voire anxiogène, sur lui.